Kefir-Kräuterdressing

Das frische Kefir-Kräuterdressing passt pefekt für alle frischen, knackigen Salate.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Foto: Bad Reichenhaller

Zutaten

500 ml	Kefir
100 ml	Sonnenblumenöl
25 ml	Walnussöl
50 ml	Weißweinessig
2 EL	Honig
1 TL	Senf
1 Stk.	Apfel (Golden Delicious)
0.25 Bündel	Schnittlauch
0.25 Bündel	Petersilie
	Salz und Pfeffer (aus der Mühle)

Zubereitung

1. Das Kefir-Kräuterdressing ist ein rasch zubereitetes frisches Gericht. Dafür alle Zutaten außer den Golden Delicious Apfel, Petersilie und Schnittlauch in eine hohe Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren. Den Apfel waschen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden und zum Dressing hinzugeben. Die frischen Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Tipp

Das Kefir-Kräuterdressing immer erst kurz vor dem Servieren über die Blattsalate geben. Anders

beim Erdäpfelsalat, der sollte in der Dressing-Marinade ziehen.